

Janvier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
BONNE ANNÉE ☺	HAPPY NEW YEAR ! ☺	1 CLUB FERMÉ- CLUB CLOSED	2 CLUB FERMÉ- CLUB CLOSED	3 CLUB FERMÉ- CLUB CLOSED	4 CLUB FERMÉ- CLUB CLOSED	5 CLUB FERMÉ- CLUB CLOSED
6	7 Entrainement EXTÉRIEUR au club(Course)- OUTSIDE Training at the club (Running) (16h45-18h)	8	9 Entrainement au club(gym)- Training at the club (gym) (16h45-18h) *Réunion de la semaine/Weekly Meeting	10	11 Entrainement à Ovide- Training at Ovide (16h45-18h)	12
13	14 Entrainement EXTÉRIEUR au club (Course) - OUTSIDE Training at the club (Running) (16h45-18h)	15	16 Entrainement au club (gym)- Training at the club (gym) (16h45-18h) *Réunion de la semaine/Weekly Meeting	17	18 CAMP DE SKI DE FOND – SKI CAMP *PAS D'ENTRAÎNEMENT*	19 CAMP DE SKI DE FOND – SKI CAMP *PAS D'ENTRAÎNEMENT*
20 CAMP DE SKI DE FOND – SKI CAMP *PAS D'ENTRAÎNEMENT*	21 Entrainement EXTÉRIEUR au club (Course) – OUTSIDE Training at the club (Running) (16h45-18h)	22	23 Entrainement au club (gym)- Training at the club (gym) (16h45-18h) *Réunion de la semaine/Weekly Meeting	24	25 Entrainement à Ovide- Training at Ovide (16h45-18h)	26
27	28 Entrainement EXTÉRIEUR au club (Course) – OUTSIDE Training at the club (Running) (16h45-18h)	29	30 Entrainement au club (gym)- Training at the club (gym) (16h45-18h) *Réunion de la semaine/Weekly Meeting	31		

LA SESSION D'HIVER CONTINUE. LE CLUB EST FERMÉ, PENDANT LES VACANCES DE NOËL.

(Du 22 décembre 2018 au 5 janvier 2019)

WINTER SESSION CONTINUES. THE CLUB WILL BE CLOSED DURING CHRISTMAS VACATIONS.

(From December 22nd, 2018 to January 5th 2019)

*** TOUJOURS SE REJOINDRE AU CLUB.

TOUJOURS apporter vos vêtements d'hiver (pour l'extérieur), vos souliers de courses et sa gourde d'eau.

Vêtements d'hiver : pour courir dehors, lorsque tempête de neige; amenez pantalons de neige, bottes, mitaines, tuque, etc...

*** ALWAYS MEET UP AT THE CLUB.

ALWAYS bring your snowsuit, your running shoes and a water bottle.

Winter gear: to run outside, on Monday, but, if snowstorm: bring snow pants, boots, mittens, etc....